

הפרקטיקה של האושר

ד"ר מעין בוימן משיטה

תרגול אושר ככלי בדרך לחוסן נפשי

במציאות המייצרת עומס נפשי - עולה הצורך לשמור על כוחותינו הפנימיים והאושר הופך להיות לא רק מטרה, אלא כלי אמיתי בדרך לחוסן רגשי. בהרצאה נלמד איך להישאר יציבים ולמצוא משמעות ותקווה, נבין מה זה בכלל אושר, נלמד איך להרגיע את הגוף והנפש, לפתח חוסן ונכיר כלים פרקטיים מבוססי מחקר שיעזרו לנו להיות מאושרים קצת יותר.

ד"ר מעין בוימן משיטה עוסקת בפסיכולוגיה חיובית וזוגיות, יוצרת הפודקאסט "עושים פסיכולוגיה" ובפאנל המומחים של "חתונה ממבט ראשון".